

1^ο ΑΣΤΕΡΙ

Το 1^ο Αστέρι περιλαμβάνει 6 ασκήσεις.

1. **25μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ (Εκκίνηση – ορθή κολύμβηση – τερματισμός)**



2. **25μ. ΥΠΤΙΟ (Εκκίνηση – ορθή κολύμβηση – τερματισμός)**



3. **12.5μ. Head First Scull (standard scull):** Το σώμα σε θέση Back Layout. Χρήση του σκάλινγκ με οδηγό το κεφάλι, για να προωθηθεί το σώμα προς την κατεύθυνση του κεφαλιού. *Σκάλινγκ:* Τα δάκτυλα πρέπει να είναι ενωμένα, η παλάμη επίπεδη, ο καρπός σταθερός σε υπερέκταση. Οι αγκώνες λυγίζουν σε γωνία περίπου 90° στο σκάλινγκ προς τα μέσα και τεντώνουν στο σκάλινγκ προς τα έξω. Τα δάκτυλα στραμμένα προς τα επάνω βρίσκονται ακριβώς κάτω από την επιφάνεια του νερού. Η πίεση που ασκείται πρέπει να είναι σταθερή στη μέσα και έξω κίνηση και η κίνηση αυτή να εκτελείται κοντά ή κάτω από τους γοφούς.



4. **12.5μ. Foot First Scull (reverse scull):** Το σώμα σε θέση Back Layout. Χρήση του σκάλινγκ με οδηγό τα κάτω άκρα (πόδια), για να προωθηθεί το σώμα προς την κατεύθυνση των κάτω άκρων (ποδιών). *Σκάλινγκ:* Τα δάκτυλα πρέπει να είναι ενωμένα, η παλάμη επίπεδη, οι καρποί σε κάμψη, η ραχιαία επιφάνεια της παλάμης να κοιτάζει προς την κατεύθυνση της μετακίνησης. Η παλάμη θα πρέπει να είναι σε ευθεία γραμμή με τα δάκτυλα. Η κίνηση να εκτελείται κοντά ή κάτω από τους γοφούς.



5. **12.5μ. Torpedo:** Το σώμα σε θέση Back Layout, σε πλήρη διάταση, κινείται προς την κατεύθυνση των κάτω άκρων (ποδιών). *Σκάλινγκ:* Τα χέρια είναι τεντωμένα πάνω από το κεφάλι και ακριβώς κάτω από την επιφάνεια του νερού. Οι καρποί είναι σε υπερέκταση έτσι ώστε τα δάκτυλα να δείχνουν προς τον πυθμένα, ενώ η παλάμη παραμένει επίπεδη. Στην προς τα έξω κίνηση οι αγκώνες τεντώνουν και σχηματίζεται η θέση «Y». Στην προς τα μέσα κίνηση οι αγκώνες κάμπτονται και λυγίζουν. Το πάνω μέρος των χεριών (βραχίονες) παραμένει σταθερό. Το εύρος της κίνησης είναι περίπου 15 εκ. πέρα από τους ώμους στην έξω κίνηση, και στην προς τα μέσα κίνηση τα δάκτυλα σχεδόν έρχονται σε επαφή.



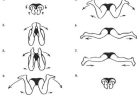
6. **Eggbeater σε σταθερή θέση (20 ποδιές):** Η θέση του σώματος είναι κατακόρυφη από το κεφάλι ως τους γοφούς. Το κεφάλι είναι ευθυτενές πάνω από την επιφάνεια του νερού. Χρησιμοποιείται ένα περιστρεφόμενο λάκτισμα που εναλλάσσεται για να διατηρηθεί το ύψος και η θέση. Τα χέρια εκτείνονται στο πλάι στην επιφάνεια του νερού (χωρίς σκάλινγκ).



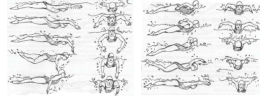
2° ΑΣΤΕΡΙ

Το 2° Αστέρι περιλαμβάνει 7 ασκήσεις.

1. 25μ. ΠΡΟΣΘΙΟ (Εκκίνηση – ορθή κολύμβηση – τερματισμός)



2. 25μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ (Εκκίνηση – ορθή κολύμβηση – τερματισμός)



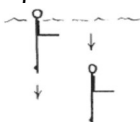
3. **12.5μ. Reverse Torpedo:** Το σώμα βρίσκεται στη θέση Back Layout. Χρησιμοποιείται Reverse Scull για να μετακινηθεί το σώμα προς την κατεύθυνση του κεφαλιού. Τα χέρια είναι τεντωμένα πάνω από το κεφάλι, οι καρποί σε κάμψη με τα δάκτυλα προς την επιφάνεια του νερού και τις παλάμες να κοιτάζουν προς το σώμα. Η μετακίνηση πρέπει να είναι ομαλή και συνεχής με το σώμα να διατηρείται στην επιφάνεια, σε πλήρη διάταση καθ' όλη τη διάρκεια.



4. **Paddle scull (16 χεριές):** Το σώμα σε θέση Front Layout με το πρόσωπο μέσα στο νερό κινείται προς την κατεύθυνση του κεφαλιού χρησιμοποιώντας ένα εναλλασσόμενο τράβηγμα των χεριών. *Σκάλινγκ:* Τα χέρια είναι τεντωμένα μπροστά από το κεφάλι σε μικρή γωνία προς τα κάτω (όχι περισσότερο από 45°). Οι παλάμες στρίβουν προς το σώμα και εκτελούν μια εναλλασσόμενη κίνηση κουπιού προς την κορυφή του κεφαλιού. Καθώς το χέρι που εκτελεί την κίνηση κουπιού τραβά προς το σώμα, το σώμα μετακινείται μπροστά. Καθώς το άλλο χέρι εκτελεί επαναφορά και ετοιμάζεται για την επόμενη κίνηση κουπιού, ισορροπεί και σταθεροποιεί το σώμα. Τα χέρια θα πρέπει πάντα να επανέρχονται στην ίδια αρχική θέση σε 45° προς τον πυθμένα. Πρέπει να επιτυγχάνεται κίνηση προς τα εμπρός με τη χρήση του σκάλινγκ.



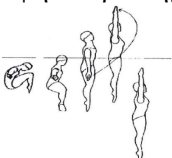
5. **Support scull Drill (12 χεριές):** Το σώμα είναι σε πλήρη διάταση σε κατακόρυφη θέση, με το κεφάλι προς τα επάνω. Τα αυτιά, οι ώμοι, οι γοφοί και η άρθρωση του γονάτου σε ευθεία γραμμή. Τα κάτω άκρα (πόδια) είναι μαζί και τα δάκτυλα τεντωμένα σε κουντεπιέ. Οι αγκώνες είναι δίπλα στη μέση, οι καρποί στο ύψος των γοφών, τα δάκτυλα στο ίδιο επίπεδο με τους καρπούς και οι παλάμες στραμμένες προς την επιφάνεια του νερού. Κατά τη διάρκεια του σκάλινγκ το πάνω μέρος των χεριών, από τον αγκώνα έως τον ώμο, διατηρείται σταθερό και κοντά στο σώμα. Η κίνηση του χεριού από τον πήχη έως και τα δάκτυλα είναι οριζόντια στο επίπεδο των γοφών. *Κίνηση προς τα έξω:* Η παλάμη επίπεδη πραγματοποιεί στροφή προς την πλευρά του αντίχειρα καθώς το χέρι κινείται προς τα έξω μέχρι ο βραχίονας και τα δάκτυλα να δείχνουν ακριβώς πλάι. *Κίνηση προς τα μέσα:* Επιστροφή στην αρχική θέση με τις παλάμες να πραγματοποιούν στροφή προς την πλευρά του μικρού δακτύλου μέχρι τα δάκτυλα των δύο χεριών να έρθουν σε επαφή. Πρέπει να επιτυγχάνεται κίνηση προς τον πυθμένα (βύθιση σώματος) με τη χρήση του σκάλινγκ.



6. **Eggbeater με πλάγια μετακίνηση (6μ. δεξιά – 6μ. αριστερά):** Η θέση του σώματος είναι κατακόρυφη από το κεφάλι ως τους γοφούς. Το κεφάλι είναι ευθυτενές πάνω από την επιφάνεια του νερού. Χρησιμοποιείται ένα περιστρεφόμενο λάκτισμα που εναλλάσσεται για να διατηρηθεί το ύψος και η θέση. Τα χέρια εκτείνονται στο πλάι στην επιφάνεια του νερού (χωρίς σκάλινγκ). Για να μετακινηθεί το σώμα το πόδι που προηγείται τοποθετείται ακριβώς κάτω από το σώμα και το άλλο κλωτσά ελαφρά προς τα έξω και πλάι για να σπρώξει το νερό μακριά. Το πόδι που προηγείται υποστηρίζει το σώμα, ενώ το άλλο βοηθά στη μετακίνηση. Το πόδι που προηγείται είναι λυγισμένο τόσο ώστε ο μηρός να είναι κάθετος στο σώμα, ενώ το πόδι που βοηθά στη μετακίνηση εκτείνεται προς τα έξω. Το πόδι που προηγείται πιάνει και τραβά το νερό με την εσωτερική πλευρά σε κάθε περιστροφή, ενώ το πόδι που βοηθά στη μετακίνηση επαναφέρει και σπρώχνει το νερό μακριά σε κάθε περιστροφή.



7. **Boost:** Πέταγμα με το κεφάλι και τα δύο χέρια επάνω από το κεφάλι τη στιγμή που το σώμα φτάνει στο υψηλότερο σημείο.



3^ο ΑΣΤΕΡΙ

Το 3^ο Αστέρι περιλαμβάνει 6 ασκήσεις (τρεις βασικές θέσεις και τρεις βασικές μεταφορές).

1. **Θέση Ballet Leg** (Βασική Θέση): Το σώμα βρίσκεται σε ύπτια θέση με τεντωμένα τα δύο κάτω άκρα (πόδια). Το ένα κάτω άκρο (πόδι) εκτείνεται κάθετα στην επιφάνεια του νερού.



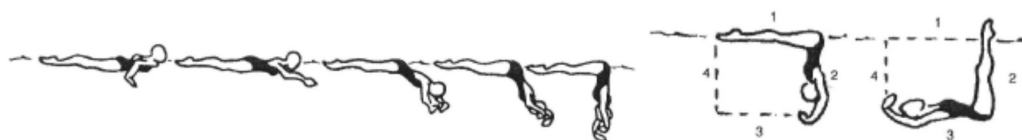
2. **Θέση Split** (Βασική Θέση): Τα κάτω άκρα (πόδια) ομοιόμορφα αποσχισμένα εμπρός και πίσω και παράλληλα με την επιφάνεια του νερού. Το κάτω μέρος της ράχης σε τόξο με τους γοφούς, τους ώμους και το κεφάλι σε μια κάθετη γραμμή. Ευθεία γωνία 180° μεταξύ των τεντωμένων κάτω άκρων (ποδιών) (Flat split), με την εσωτερική πλευρά κάθε ποδιού ευθυγραμμισμένη στις αντίθετες πλευρές της οριζόντιας γραμμής, ανεξάρτητα από το ύψος των γοφών. Τα πόδια πρέπει να είναι στεγνά στην επιφάνεια του νερού.



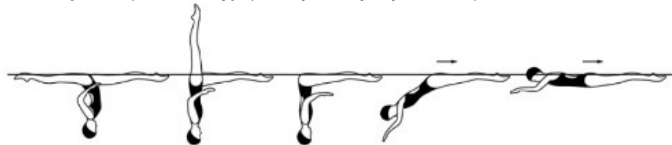
3. **Θέση Vertical** (Βασική Θέση): Το σώμα σε πλήρη διάταση κάθετο στην επιφάνεια του νερού, τα πόδια μαζί, το κεφάλι προς τα κάτω. Το κεφάλι (αντιά συγκεκριμένα), οι ώμοι, οι γοφοί και τα σφυρά σε ευθεία γραμμή.



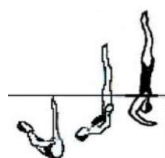
4. **1^η – 2^η ΓΩΝΙΑ: Front Pike** (Βασική μεταφορά): Από πρηνή θέση (**Front Layout Position**) καθώς ο κορμός κατεβαίνει για να σχηματιστεί η Θέση εμπρόσθιας γωνίας, οι γλουτοί, τα κάτω άκρα (πόδια) και τα πέλματα κινούνται κατά μήκος της επιφάνειας του νερού μέχρις ότου οι γοφοί να καταλάβουν τη θέση που είχε το κεφάλι στην έναρξη της κίνησης. **Front Pike to Submerged Ballet Leg Double** (Βασική μεταφορά): Από τη **Θέση πρώτης γωνίας (Front Pike Position)**, διατηρώντας αυτή τη θέση, το σώμα κάνει κυβίστηση εμπρός, κινούμενο γύρω από τον εγκάρσιο άξονα, έτσι ώστε να έρθουν οι γοφοί στη θέση του κεφαλιού, στη θέση ενός τετάρτου, για να σχηματιστεί η **Θέση Submerged Ballet Leg Double** (ο κορμός και το κεφάλι παράλληλο στην επιφάνεια του νερού, σε γωνία 90° μεταξύ κορμού και τεντωμένων κάτω άκρων (ποδιών). Το επίπεδο του νερού μεταξύ γονάτων και σφυρών)



5. **Walkout Back** (Βασική μεταφορά): Η κίνηση ξεκινά από τη θέση **Split**. Το πίσω πόδι ανεβαίνει διαγράφοντας τόξο 180° πάνω από την επιφάνεια του νερού για να συναντήσει το άλλο πόδι σε θέση **Πρώτης γωνίας** και με συνεχόμενη κίνηση το σώμα τεντώνει σε θέση **Front Layout**.



6. **Thrust** (Βασική μεταφορά): Η κίνηση ξεκινά από τη θέση **Back pike** (τα δάχτυλα των ποδιών είναι επιθυμητό να βρίσκονται ακριβώς κάτω από την επιφάνεια του νερού), με τα πόδια να είναι κάθετα στην επιφάνεια του νερού. Μια κίνηση των ποδιών και των ισχύων προς τα επάνω εκτελείται γρήγορα καθώς το σώμα ξεδιπλώνει για να σχηματίσει μια **Κατακόρυφη Θέση** (το σώμα ξεδιπλώνει κάτω από τα πόδια για να σχηματιστεί η Κατακόρυφη Θέση κατά μήκος της ίδιας κατακόρυφης/κάθετης γραμμής που είχαν τα πόδια στη θέση Back Pike. Η αυξανόμενη ταχύτητα κίνησης πρέπει να είναι εμφανής). Το μέγιστο ύψος είναι επιθυμητό (το μέγιστο ύψος πρέπει να επιτευχθεί ταυτόχρονα).



4° ΑΣΤΕΡΙ

Το 4° Αστέρι περιλαμβάνει 4 φιγούρες (2 υποχρεωτικές και 2 κληρωτές) της κατηγορίας 12 ετών & κάτω.

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ	Β.Δ.
---------------------	-------------

- | | |
|----------------------------|-----|
| 1. 106 Straight Ballet Leg | 1.6 |
| 2. 301 Barracuda | 1.9 |

ΚΛΗΡΩΤΕΣ	Β.Δ.
-----------------	-------------

Group 1

- | | |
|----------------------|-----|
| 3. 420 Walkover Back | 1.9 |
| 4. 327 Ballerina | 1.8 |

Group 2

- | | |
|------------------|-----|
| 3. 311 Kip | 1.6 |
| 4. 401 Swordfish | 2.0 |

Group 3

- | | |
|-------------------|-----|
| 3. 226 Swan | 2.1 |
| 4. 363 Water Drop | 2.0 |

5° ΑΣΤΕΡΙ

Το 5° Αστέρι περιλαμβάνει 4 φιγούρες (2 υποχρεωτικές και 2 κληρωτές) της κατηγορίας 13-14-15 ετών.

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ	Β.Δ.
---------------------	-------------

- | | |
|---------------|-----|
| 1. 423 Ariana | 2.2 |
| 2. 143 Rio | 3.1 |

ΚΛΗΡΩΤΕΣ	Β.Δ.
-----------------	-------------

Group 1

- | | |
|----------------|-----|
| 3. 351 Jupiter | 2.8 |
| 4. 437 Oceanea | 2.1 |

Group 2

- | | |
|-----------------------------|-----|
| 3. 240a Albatros Half Twist | 2.2 |
| 4. 403 Swordtail | 2.3 |

Group 3

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| 3. 355f Porpoise Continuous Spin 720° | 2.1 |
| 4. 315 Seagull | 2.1 |

6° ΑΣΤΕΡΙ

Το 6° Αστέρι περιλαμβάνει 4 φιγούρες (2 υποχρεωτικές και 2 κληρωτές) της κατηγορίας Νεανίδων.

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ	Β.Δ.
---------------------	-------------

- | | |
|--|-----|
| 1 308i Barracuda Airborne SplitSpin Up 360 | 3.3 |
| 2 355g Porpoise Twist Spin | 2.5 |

ΚΛΗΡΩΤΕΣ	Β.Δ.
-----------------	-------------

Group 1

- | | |
|-----------------------------------|-----|
| 3 154j-2 London Combined Spin 720 | 2.9 |
| 4 330c Aurora Twirl | 2.8 |

Group 2

- | | |
|-----------------|-----|
| 3 364 Whirlwind | 2.7 |
| 4 343 Butterfly | 2.5 |

Group 3

- | | |
|----------------------------------|-----|
| 3 320 Kipswirl Split Closing 180 | 2.3 |
| 4 440 Ipanema | 3.0 |

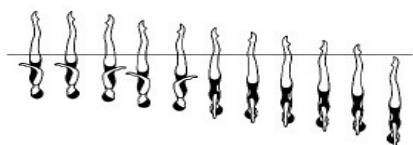
7° ΑΣΤΕΡΙ

Το 7° Αστέρι περιλαμβάνει 4 ασκήσεις (υποχρεωτικά στοιχεία Τεχνικού Ομαδικού)

1. **Thrust Bent Knee:** Ξεκινώντας από μια υποβρύχια **Back Pike** θέση με τα πόδια κάθετα στην επιφάνεια του νερού και ακριβώς κάτω από αυτή, ένα **Πέταγμα** με τα πόδια εκτελείται μέχρι τη θέση **Κατακόρυφο** και χωρίς καθόλου απώλεια ύψους ένα πόδι κατεβαίνει σε θέση **Bent Knee**. Μια γρήγορη περιστροφή 360° εκτελείται καθώς το λυγισμένο γόνατο τεντώνει σε Θέση **Κατακορύφου**. [ΒΔ 2.5]



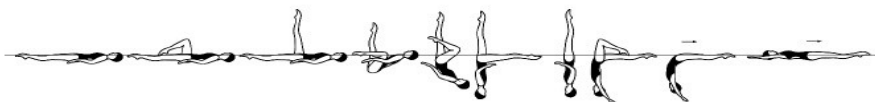
2. **Full Twist:** Από Θέση **Κατακορύφου**, μια *ολόκληρη περιστροφή* στο ίδιο ύψος εκτελείται, ακολουθούμενη από ένα *συνεχή στροβιλισμό* με βύθιση (*Continuous Spin*) 1440° (4 περιστροφές). [ΒΔ 2.2]



3. **Cyclone:** Η φιγούρα Cyclone εκτελείται μέχρι τη θέση **Vertical**, τα πόδια κατεβαίνουν συμμετρικά μέχρι τη θέση **Split**. Ένα *Walkover Front* εκτελείται. [ΒΔ 2.6]



4. **Manta Ray:** Ένα Flamingo εκτελείται μέχρι τη θέση **Flamingo** επιφανείας, με προχώρημα προς το κεφάλι. Με το πόδι του Ballet leg να διατηρείται κατακόρυφο, οι γοφοί ανεβαίνουν καθώς ο κορμός ξεδιπλώνει, ενώ το λυγισμένο πόδι κινείται με το γόνατο στην επιφάνεια του νερού για να σχηματιστεί η θέση **Fishtail**. Το οριζόντιο πόδι ανεβαίνει γρήγορα σε θέση **Κατακόρυφο**, καθώς το σώμα περιστρέφεται 180°. Η κατεύθυνση της περιστροφής των 180° γίνεται κλειστά προς το τεντωμένο πόδι. Τα πόδια κατεβαίνουν γρήγορα ταυτόχρονα σε θέση **Bent Knee τόξου επιφανείας**. Το λυγισμένο γόνατο τεντώνει σε θέση **τόξου επιφανείας** και με συνεχόμενη κίνηση, μια μεταφορά από τόξο επιφανείας σε **ύπτια θέση** εκτελείται. [ΒΔ 3.1]



Σημείωση: η βαθμολογία στις ασκήσεις θα κυμαίνεται από 0 έως 10.0